

令和元年度 第1回「南区ため蔵食ゼミ」実施報告

- 1 日時 令和元年7月2日（火）10：30～12：30
- 2 場所 アミカス視聴覚室（福岡市南区高宮3丁目3-1）
- 3 対象 子育て世代の消費者（南区在住かお勤めの方）
- 4 参加者 11名
- 5 内容 食品添加物の役割や食品表示の見方を学び、食の安全について考える。
- 6 講座の様子

【食品を選ぶときに知りたいことを確認する】



○食品を選ぶときの判断基準について、コーラを例にグループで話し合いました。

- ・甘味料の入っているものは子供には飲ませたくない、カロリーが低い物を選ぶなどの意見が出ました。

【食品表示と食品添加物について学ぶ】



○市販の清涼飲料水（甘味料あり、なし）とりんごジュースの糖度を測定しました。

測定結果	甘味料あり*	0.3
	甘味料なし	10.7
	りんごジュース	11.1

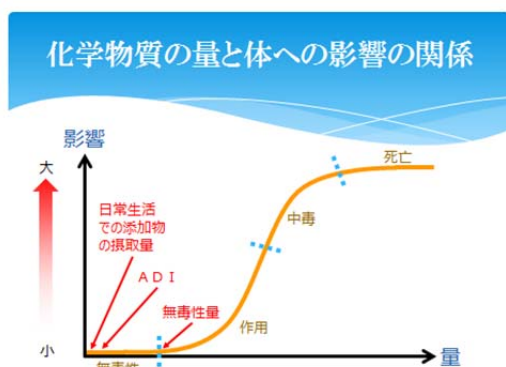
*原材料表示に砂糖などの糖分なし。



○市販の「辛子明太子」や「かまぼこ」の食品表示や使用されている添加物と実際の食品の色合いの違いを比較しました。

- ・発色剤使用の有無と辛子明太子の色合い
- ・合成着色料と天然着色料の色合い

【健康への影響を考える】



食品添加物の基準の決め方や、フードチェーンにおける安全確保の取り組みを知りました

7 参加者の主な感想

- なんとなく不安だったことが、大丈夫なのかと思えてよかったです。食品に興味を持って、これからも、また、いろいろ見ていこうと思います。
- 食品添加物は今まで体に悪い影響を与えておりましたが、その不安が少し減った。
- 買い物の度に表示を見て、食品添加物の少ない物を選んでいました。健康への影響を心配しなくて良いと知り、肩が軽くなりました。
- 摂取量のごく少量ということが分かり、あまり気にしなくて良いことが分かった。生活において全く気にしなくて良いのか不安は残った。
- 食品添加物は身体に悪いと思っていたけど、学んで気持ちが楽になりました。量を考えて食べたいです。
- 勉強になりました！ネットの情報に流されすぎず自分で選択していきたいです。
- 今まで漠然とした不安だったのが、具体的に数値、基準など知れて安心できてよかったです。ADIが無毒性量の1/100ということにおどろきました。しっかりとした基準があるのだと知りました。これからは自分で気になることを調べつつ、いろいろな食材をバランスよくとっていきたいです。